

## **Практический и теоретический материал для пловцов 2005 г.р. и старше в период дистанционного обучения:**

В период дистанционного обучения для поддержания физического состояния оптимальными являются упражнения на растягивание, силу мышц и теоретическая подготовка.

### **ЗАНЯТИЕ 20.**

#### **20.1. Практическая часть.**

##### *Разминка*

1. Суставная разминка: покрутите суставами, сделайте наклоны и повороты корпуса.
2. 5–7 минут кардио: бег, бег на месте с высоким подниманием коленей, приседания, прыжки через скакалку.

**Круговая тренировка** зарекомендовала себя как эффективная форма повышения уровня физической подготовленности. Организация тренировочного занятия круговым способом позволяет увеличить моторную плотность, а также в определенной мере интегрировать общую физическую подготовку со специальной.

Выполнять по 3 круга с 5 минутными паузами отдыха между кругами.

1.



*Исходное положение:*

Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты и стоят на полу.

**Упражнение:**

Поднять туловище с опорой на ноги.

**Назначение:**

Укрепление мышц брюшного пресса.

2.



**Исходное положение:**

Стоя, одна нога сзади на опоре. Руки внизу (можно выполнять с отягощением).

**Упражнение:**

Присядьте до прямого угла между бедром и голенью. Вернуться в исходное положение.

**Назначение:**

Укрепление мышц бедер.

**3. Складывание**

Согните ноги под углом 90 градусов, руки за головой, и стараетесь дотянуться лбом до коленей 15-20 раз



***Исходное положение:***

Лежа на спине. Ноги согнуты под углом 90 градусов, руки за головой.

***Упражнение:***

Дотянуться лбом до коленей 20 раз

***Назначение:***

Укрепление мышц пресса.

4.



***Исходное положение:***

Стойка, руки внизу (можно выполняться отягощением).

***Упражнение:***

Выпад вперед одной ногой, ногу ставить перед коленом другой ноги. Толчком впередстоящей ноги вернуться в исходное положение. Выполнять поочередно каждой ногой.

***Назначение:***

Укрепление икроножных мышц и мышц передней поверхности бедра.

5. Прогиб на боку

Лежа на боку, опираясь на локоть, поднимаем таз до прямой линии. держим 5-7 секунд повторяем 15 раз



**Исходное положение:**

Лежа на боку, опираясь на локоть.

**Упражнение:**

Поднимание таза до прямой линии. Повторяем 15 раз.

**Назначение:**

Укрепление мышц туловища.

6.



**Исходное положение:**

Стойка, руки прижаты к груди.

**Упражнение:**

Махом ноги вперед, поставить ее как можно дальше назад. Вернуться в исходное положение. Выполнять поочередно каждой ногой.

**Назначение:**

Укрепление мышц ног.

7. Подъем туловища



***Исходное положение:***

Сидя, упор руками сзади, ноги согнуты.

***Упражнение:***

Поднять туловище с опорой на ноги и на руки. 15 раз.

***Назначение:***

Укрепление мышц туловища.

## **8. Складывание**



***Исходное положение:***

Лежа на спине, руки вверху

***Упражнение:***

Одновременно поднять руки и туловище. Коснуться ладонями стоп. 15 раз

***Назначение:***

Укрепление мышц туловища.

## **9. Отжимания**



**Исходное положение:**

Упор лёжа

**Упражнение:**

Согнуть руки. Вернуться в исходное положени. Туловище прямое. 15 раз

**Назначение:**

Укрепление мышц туловища и рук.

## 20.2. Теоретическая часть.

### Обратное течение.

Предупреждён — значит вооружён. Если вы собираетесь в отпуск к морю, узнайте, как обезопасить себя от обратных течений, ежегодно уносящих сотни жизней любителей пляжного отдыха.

**Что такое обратное течение?**



**Обратное (или отбойное) течение** — это стихийно возникающее морское прибрежное течение, перпендикулярное линии берега. Обычно оно возникает во время отлива в местах, где около берега имеются песчаные косы, рифы или отмели. Из-за них вода не может вернуться в море равномерно, поэтому основной поток устремляется с большой скоростью в пролив между препятствиями и угасает сразу за ними. В результате образуется сильное течение, способное мгновенно унести человека на несколько десятков метров от берега. Ширина течения варьируется от 3 до 50 метров, а скорость потока воды в нём — от 2 км/ч до 20 км/ч.

### ***Чем оно опасно?***

По статистике, более 80% случаев гибели, купающихся на морских и океанических пляжах, происходит именно из-за обратного течения. Главная опасность такого течения в том, что оно возникает очень близко к берегу — там, где никто не ждёт опасности. Можно стоять в воде в паре метров от кромки и внезапно оказаться подхваченным сильным течением. Застигнутые врасплох жертвы пытаются бороться и грести к берегу. Однако делать это практически бесполезно, человек просто выбивается из сил и гибнет. К тому же рядом с берегом обычно плещутся те, кто не умеет плавать.

### ***Где его можно встретить?***

Обратное течение может возникнуть там, где есть прибой: преимущественно в морях и океанах, однако встречается оно и в больших озёрах. Сильные обратные течения чаще всего возникают в местах, где есть волноломы, дамбы, рифы, прибрежные острова, косы и отмели. Если вы собираетесь отдыхать там, где любят тусоваться сёрферы, то вы, скорее всего, увидите обратные течения.

### ***Как его распознать?***

При обратном течении обычно можно заметить:

- полосу бурлящей воды перпендикулярно берегу;
- участок воды у берега, отличающийся по цвету от остальной водной поверхности;
- пену, быстро уплывающую от берега в море;

